

ОБОЗРЕВАТЕЛЬ

www.nesekretno.ru

www.permoboz.ru

Е Ж Е Д Н Е В Н А Я Д Е Л О В А Я Г А З Е Т А



Тянут до Мотовилихи

Строительство главного разгрузочного коллектора будет продолжено

страница **3**



Наш стиль

Учителя и воспитатели – в модном дефиле

страница **4**



Соль и сахар: скрытые враги

«Росконтроль» рассказывает, почему

страницы **6,7**



Первым делом – стратегия

О развитии Кунгура и Кунгурского района

страница **7**

И снова победа



«ПО» в очередной раз подтвердил, что не просто отражает действительность, а меняет ее к лучшему! Наше издание первое и практически единственное помогло в восстановлении справедливости в Демидково. стр. 2-3 ▶

ПАНОРАМА

СОБЫТИЯ

Наш президент – самый влиятельный лидер

рейтинг

По версии Forbes, самым влиятельным человеком в мире 2014 года назван президент России Владимир ПУТИН, передает федеральный «Интерфакс». Второе место эксперты издания отвели тоже президенту – США. Третье место занял председатель КНР Си ЦЗИНЬПИН. Замкнули первую пятерку мировых лидеров Папа римский ФРАНЦИСК и канцлер Германии Ангела МЕРКЕЛЬ.

экономика

Пермский край – один из передовых

Минэкономразвития России и Ассоциация инновационных регионов России составили рейтинг регионов-лидеров по инновационному развитию. Основой для расчета взяты 23 показателя (доля продукции высокотехнологичных и наукоемких отраслей в ВРП, коэффициент обновления основных фондов и т.д.). В Прикамье значение индекса инновационного развития превышает 130% от среднего по России. Наш край занял 10 место и сохранил свое положение в высшей группе рейтинга – «сильных инноваторов».

Татьяна МИРОЛЮБОВА, декан экономфака ПГНИУ, о причинах попадания Прикамья в рейтинг: «Первая: в Прикамье, по сравнению с другими регионами, высокая концентрация научных организаций и два университета, имеющих статус национальных исследовательских. Вторая: наличие предприятий, выросших из академической и университетской среды, использующих новые технологии и выпускающих инновационную продукцию, например «Новомет», «ИНКАБ», «Прогноз».

Лицом к будущему

Проходящий в Перми 6 и 7 ноября Инженерный форум посвящен реиндустриализации и кадрам будущего.

«Правительство края исходило из того, что бизнес-сообщество и вузы разобщены в деле подготовки кадров, – пояснял накануне министр промышленности, предпринимательства и торговли Пермского края Алексей ЧИБИСОВ, – при этом все испытывают трудности с обучением и переобучением. Форум станет единой площадкой, на которой предприятия расскажут о своей кадровой политике. Главный ожидаемый эффект – возможность обмениваться опытом подготовки кадров».

7 ноября пройдет пленарное заседание с участием полпреда президента Михаила БАБИЧА, заместителя председателя правительства РФ Ольги ГОЛОДЕЦ, министра энергетики РФ Александра НОВАКА и губернатора Пермского края Виктора БАСАРГИНА.

правосудие

Застройщик похитил 75 миллионов у дольщиков

Как полагает следствие, с 2006 по 2012 год руководитель коммерческих структур присвоил денежные средства граждан, которые те направляли на долевое строительство 22-этажного жилого дома в Перми. В результате выполнение застройщиком обязательств стало невозможным, и строительство было приостановлено.

присшествия

Бабушка спасла четырех внуков

3 ноября вечером из-за перекала печи произошел пожар в жилом доме по ул. Интернациональной в Осе. В результате сгорели надворные постройки на площади 85 кв. метров. В тушении принимали участие 25 человек личного состава и два добровольца. Погибших нет. До приезда пожарных 52-летняя хозяйка дома обнаружила возгорание, собрала четырех внуков (13, 9, 5 и 3-х лет) и вывела их в безопасное место. Затем вернулась за документами в горящий дом, получив при этом ожог 10% тела.

ПО СЛЕДАМ ПУБЛИКАЦИЙ

И снова победа

«ПО» в очередной раз подтвердил, что не просто отражает действительность, а меняет ее к лучшему!
Наше издание первое и практически единственное помогло в восстановлении справедливости в Демидково.



Дом Федора Меньшова. Теперь владельцу и его семье путь к дому свободен!

ИГОРЬ ПЛУСНИН

Историю эту «ПО» и «Не-Секретно» рассказывали неоднократно. Напомним, на протяжении нескольких лет люди пытались добиться от санатория «Демидково» свободного доступа к собственному дому.

Владельцем земли, где располагается санаторий, является ООО «Демидково Проект» – дочернее предприятие Пермской финансово-производственной группы (ПФПГ), основатель и владелец которой – Андрей КУЗЯЕВ, вице-президент ОАО «ЛУКОЙЛ» и уже бывший прези-

дент «ЛУКОЙЛ Оверсиз» (покинул пост в начале октября).

В 2009 году на общественных слушаниях по возрождению деревни Демидково выяснилось, что на месте участка, где строит дом Федор МЕНЬШОВ, запроектирован разворот горнолыжного спуска. Тогда же выяснилось, что проектировщики коттеджного поселка считали земли «свободными от прав третьих лиц».

Сначала стороны вели переговоры, потом Федора Меньшова и его семью перестали бесплатно пускать к дому через территорию санатория, затем и вовсе поставили забор по береговой линии. Предлагали проезжать через охраняемую зону карьера

ОАО «Гипсополимер» – промышленного предприятия, которое обязано ограничивать проникновение посторонних лиц на свою территорию.

В прошлом году «ПО» неоднократно делал запросы в прокуратуру по поводу доступа граждан к водным объектам. Прокуратура Пермского края разъяснила, что заборы в воде и плата за вход на территорию законными быть не могут.

С конкретными фактами взимания должностными лицами санатория «Демидково» платы за проход к водному объекту прокуратура посоветовала обратиться в Управление Росприроднадзора по Пермскому краю. Что, соб-

РЕКЛАМА

ПЕРМЬ

(342) 220 30 30

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ
на автомобили предприятия
(иномарки с правом выкупа)
ТРУДОУСТРОЙСТВО

АЛЬФА-ТАКСИ

ПАНОРАМА



Те, кому мешают перегороженные берега, обращайтесь в суд — он на вашей стороне!

ственно, Федор Меньшов и сделал.

И вот, с начала года руководство санатория постоянно оплачивало различные штрафы: 20 тыс. руб. от Росприроднадзора — за то, что вопреки закону довели свои заборы до уреза воды и перекрыли для прохода людей прибрежную полосу; 30 тыс. руб.

ранного законодательства. Санаторий оштрафован на 14 тыс. руб.

Федор Меньшов: «После всех проверок и штрафов, бесстрашная администрация санатория вновь не пропускает нас к дому. Их чувство наглости и безнаказанности настолько развито, что они реально решили, что им позволено всё... Мы обратились в полицию и

«Демидково» препятствовать проходу людей к берегу Камского водохранилища.

Суд решил: обязать ООО «Санаторий «Демидково» не создавать каких-либо препятствий в проходе через территорию санатория к береговой полосе Камы, а также предоставить свободное пользование береговой полосой в соответствии с нормами действующего законодательства.

Отметим, в суде ответчик (ООО «Санаторий «Демидково») ссылался на то, что является собственником земли, и ограничение прохода необходимо для обеспечения безопасности. Но Добрянский районный суд эти доводы отверг. В итоге действия ООО «Санаторий «Демидково» были признаны незаконными. Основанием для этого стала ст. 6 Водного кодекса РФ. Она гласит, что поверхностные водные объекты, находящиеся в муниципальной или государственной собственности, являются общедоступными. Каждый гражданин вправе иметь доступ к водным объектам и бесплатно использовать их для передвижения и пребывания около них, в том числе для любительского и спортивного рыболовства и для причаливания плавучих средств.

Эксперты отмечают, что судебное решение имеет важное прецедентное значение для Пермского края, где право доступа к водным объектам и возможность их использования гражданами сплошь и рядом нарушается собственниками прибрежных участков.

от Роспотребнадзора — за продажу табачных изделий на территории организации, ведущей санаторно-курортную деятельность; 10 тыс. — за незаконную свалку мусора. Плюс ко всему, Средневолжское территориальное управление Росрыболовства обнаружило нарушения при возведении искусственного полуострова. В ходе работ в водозащитной зоне были допущены грубые нарушения природоох-

суд Добрянского района. Слава богу, закон оказался на стороне граждан. Пусть долго, тяжело, но мы всё же добились справедливости. Надеемся, что после вынесенного решения конфликт исчерпан, и администрация санатория не будет спорить с соседями. Тогда все будут довольны».

22 октября Пермский краевой суд оставил в силе решение Добрянского суда от 1 августа 2014 года о запрете санаторию

КАЛЕНДАРЬ

7 ноября в истории

В 1888 году родился Всеволод Никанорович Иванов, русский советский писатель, автор книг «На Нижней Девре», «Черные люди», «Императрица Фике», «Пушкин и его время»... В сентябре 1914 года он оказался в Перми, будучи кадровым офицером и командовал здесь учебной ротой, готовившей пополнение для фронта, и в Перми же начал публиковаться в местных газетах. В 1918 году Всеволод Иванов, выпускник историко-филологического факультета Петербургского университета, начал работать в недавно открывшемся Пермском университете в качестве ассистента профессора Л.В. Успенского.

В 1917 году ночью отряды красногвардейцев, подчинявшихся большевикам, заняли узловые пункты Петрограда — вокзалы, мосты, главпочтамт и другие ключевые места. К утру большевики контролировали практически весь город за исключением Зимнего дворца. В 21.40 был произведен холостой выстрел с крейсера «Аврора», по которому начался штурм дворца, и в 2.10 ночи он был взят. При этом погибло несколько человек из числа оборонявшихся, из наступающих никто не пострадал.

В 1917 году состоялось частное совещание Пермского городского Совета рабочих и солдатских депутатов, которое приняло решение произвести в ближайшее время в Перми поголовный обыск для учета всех продуктов первой необходимости и товаров.

В 1920 году открыт мемориальный комплекс на Вышке (Мотовилиха) в память митинга мотовилихинских рабочих, прошедшего тут в июле 1905 года, во время которого был убит рабочий Лука Борчанинов. В основе памятника символическая композиция: паровой молот с наковальней и над ними серп с кососьями, созданная по проекту мотовилихинского техника В.Е. Гомзикова, участника революционных событий 1905 года.

В 1922 году в Пермском научно-промышленном музее (здание бывших Архиерейских покоев) был открыт художественный отдел. Эта дата считается днем основания Пермской государственной художественной галереи.

В 1925 году было закончено сооружение городского моста через Егошиху.

В 1927 году в Перми начала свою работу государственная радиостанция. Прозвучал первый концерт. Руководителем областного радио на много лет стал Александр Аполлонович Бирюков.

В том же году на окраине Соликамска был заложен перенос советской калийной промышленности — комбинат, который в феврале 1933 года уже начал отгружать первую калийную соль.

В 1929 году в Перми было открыто трамвайное сообщение. Первая линия связала Площадь восстания в Мотовилихе (бывшую базарную площадь) с ул. Куйбышева (бывшей Красноуфимской). С 15 июля 1930 года трамвай стал ходить до станции Пермь II. В честь пуска трамвая Мотовилиха салютовала тремя артиллерийскими залпами.

В 1942 году предприятие «Галоген» дало свою первую продукцию — бромистое железо, необходимое в производстве моторного топлива для боевых самолетов и танков. Со временем из небольшого бромного завода «Галоген» вырос в одно из ведущих химических предприятий страны.

В 1943 году в Перми открыт гарнизонный Дом Красной Армии, позднее — Дом Советской Армии, в настоящее время — гарнизонный Дом офицеров.

В 1954 году открылся Березниковский краеведческий музей.

В 1978 году был открыт музей Пермской милиции. Возникший на общественных началах, из разрозненных документов и экспонатов, музей ныне занимает несколько обширных помещений клуба ГУВД, насчитывает свыше 1,5 тыс. единиц хранения.

В 1985 году открыт монумент героям гражданской войны в сквере им. Решетникова.

ООО «Медиагруппа «Пермский обозреватель» приглашает на работу

МЕНЕДЖЕРОВ ПО ПРОДАЖАМ

Вы мечтали найти работу менеджера по продажам рекламных площадей и интернет-рекламы? Нам нужны талантливые и амбициозные менеджеры по продажам, которые готовы стать частью команды!

ОБЯЗАННОСТИ:

- поиск и привлечение новых клиентов для печатных изданий и портала,
- работа с существующей клиентской базой, с рекламными агентствами,
- ведение клиентской базы,
- телефонные переговоры (в том числе холодные звонки),
- проведение презентаций, заключение договоров, ведение отчетности,

- встреча с рекламодателями

ТРЕБОВАНИЯ: коммуникабельность, инициативность, стрессоустойчивость, обучаемость, нацеленность на результат, опыт успешных продаж, уверенный пользователь ПК и оргтехники

УСЛОВИЯ:

- оформление по ТК РФ
- оклад +% от заключенных договоров, премии

Собеседование только после отсылки резюме (в свободной форме о себе, об опыте работы) с фотографией на адрес: dzygar08@gmail.com

Тел. 299-99-76 (доб. 330)

ГОРОД

А Н О Н С

«Верный сын России»

Так называется книга, презентация которой прошла во Дворце творчества юных в Перми.

ПЕТР БОНДАРЧУК

Книга вышла в свет по инициативе Пермского краевого отделения Российского фонда мира. Ее выпуск приурочен к предстоящему очень важному событию в истории нашей страны – 70-летию Победы советского народа в Великой Отечественной войне. Она посвящена участнику войны с Финляндией и Великой Отечественной войны, Герою Советского Союза, почетному гражданину Перми и Пермской области, активному общественному деятелю **Василию Михайловичу АСТАФЬЕВУ**.

Символично, что презентация прошла именно в том здании, где приобщается к творчеству и познает азы перехода во взрослую жизнь молодое поколение.

Наряду с ветеранами и сослуживцами Василия Астафьева, из чьих воспоминаний состоит книга, в зале было много кадетов, учащихся гимназий и школ. Ведь эта книга, по большому счету, адресована им – с напоминанием, как надо служить Родине.

Презентация книги совпала с 95-летием Василия Михайловича. Поэтому выступления присутствующих чередовались с поздравлением юбиляра – от депутатов Пермской городской думы, Уполномоченного по правам ребенка в Пермском

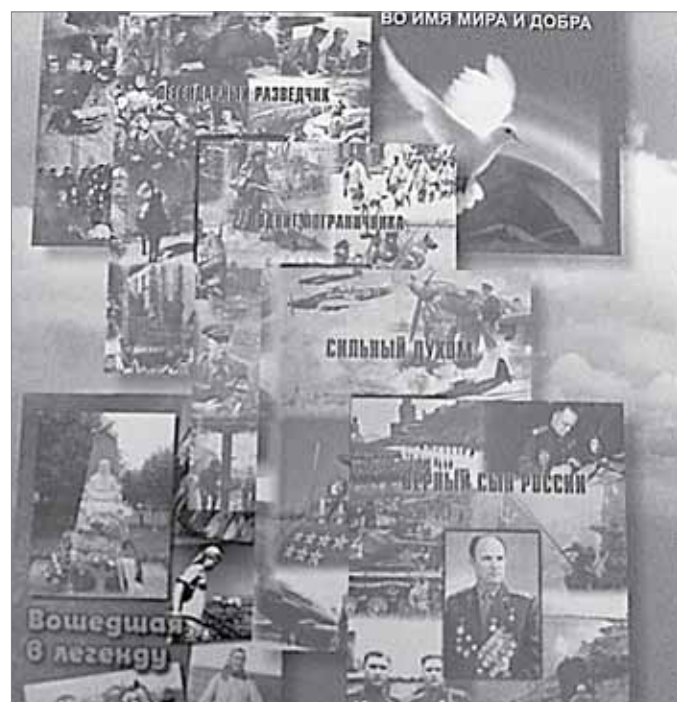
крае, педагогических коллективов учебных заведений различного уровня, где Василий Михайлович выступал и рассказывал о подвигах защитников Родины, от издательской книги.

Концертные номера молодых исполнителей, которые посвящались Василию Астафьеву, были, в основном, военной тематики. Их исполнение сопровождалось кадрами военной кинохроники.

В ответном слове Герой Советского Союза Астафьев поблагодарил и тех, кто участвовал в выпуске книги, и тех, кто поздравил его с юбилейной датой, а затем ответил на многочисленные вопросы, которые задавали ему молодые участники мероприятия.

Всем присутствующим была вручена представленная книга и буклет Пермского краевого отделения Российского фонда мира, посвященный 70-летию Победы.

Книга «Верный сын России» – уже шестая по счету. Перед ней вышли «Малолетние герои великой войны», «Легендарный разведчик», «Вошедшая в легенду», «Подвиг пограничника», «Сильный духом». Всё это стало возможным благодаря неутомимому труженику, председателю правления Пермского краевого отделения Российского фонда мира **Зои Романовны КОЗЛОВОЙ**, при поддержке администрации губернатора Пермского края.



И Н И Ц И А Т И В А

Наш стиль

Учителя и воспитатели Перми приняли участие в модном дефиле.



Каждое образовательное заведение могло представить до четырех моделей по предложенным номинациям

6 ноября во Дворце детского (юношеского) творчества педагогические работники Перми презентовали модели одежды, которые они разработали для своих учреждений.

Еще в апреле среди работников образовательных учреждений (детских садов, школ, гимназий, лицеев) был объявлен конкурс профессиональных моделей одежды «Наш стиль». Организатором выступил департамент образования администрации Перми.

«Учителя и воспитатели – это пример для детей, особенно в раннем возрасте. Их значение в процессе социализации дошкольников и школьников трудно переоценить. Поэтому так важно для работника образовательной сферы иметь аккуратный и достойный внешний вид», – подчеркивают организаторы конкурса.

Согласно условиям, каждое образовательное заведение могло представить до 4 моделей по предложенным номинациям. Коллекции одежды могли создаваться и для женщин, и для мужчин, как самостоятельно, так и в соавторстве.

Были предложены следующие номинации: фор-

менная одежда педагога общеобразовательного учреждения, форменная одежда воспитателя детского сада, форменная одежда педагога учреждения дополнительного образования, «Креатив» (специальная одежда для сервисных служб образовательного учреждения), «Этностиль» (использование элементов, ассоциирующихся с национальным костюмом народов Пермского края).

Всего на конкурс заявили работники 60 образовательных учреждений. Свои модели в рамках публичного этапа конкурса они выставили в сообществе «Пермское образование-2030» в Facebook. Затем члены жюри выбрали для парада одежды наиболее оригинальные и эффектные модели.

Изделия оценивались по таким критериям, как эстетичность, многофункциональность, комфортность, оригинальность, масштабируемость (элементы фирменного стиля должны воспроизводиться в любом размере) и адаптивность.

Об итогах конкурса – видеосюжет на «НеСекретно» (www.nesekretno.ru)



ГОРОД

РЕЙТИНГ

18 предприятий Перми признаны лучшими

Подведены итоги ежегодного конкурса «Лучшее предприятие города по эффективности производства и решению социальных вопросов».

Такое соревнование предприятий проводится администрацией Перми с 2001 года. Организатором выступает городской департамент промышленной политики, инвестиций и предпринимательства. Ныне победителями стали 18 крупных предприятий города. В течение 2013 года они не только достигли высоких производственных показателей, но и приняли активное участие в решении общегородских вопросов.

Как рассказали в департаменте промышленной политики, инвестиций и предпринимательства администрации Перми, церемония награждения состоялась на одном из предприятий-победителей конкурса – ОАО «РусГидро»-«Камская ГЭС». В нем приняли участие представители городских властей, профсоюзов, а также руководители крупных предприятий Перми. Дипломами и памятными призами были награждены 18 предприятий и организаций, признанных лучшими на общегородском уровне.

Отбор проводила специально созданная городская конкурсная комиссия.

Зачет проводился по номинациям, которые отражают виды экономической деятельности промышленного производства, наиболее распространенные на территории города. На этот раз в перечень вошли девять номинаций: химическое производство; производство пищевых продуктов, включая напитки; производство машин и оборудования; производство и распределение электроэнергии, газа и воды; строительство; производство электрооборудования; научные исследования и разработки; предоставление финансовых услуг; прочие производства. Традиционно предприятия оценивались по этим номинациям в группах по численности коллектива: до 100 чел., до 500 и свыше 500 чел.

Виктор АГЕЕВ, зам. главы администрации Перми:

– Взаимодействие с крупными промышленными предприятиями – одна из приоритетных задач, поставленных главой

администрации Перми **Дмитрием САМОЙЛОВЫМ**. Мы расширяем форматы сотрудничества с представителями промышленной сферы, находимся в постоянном диалоге и поиске новых форм взаимодействия. Пред-

приятия, ставшие победителями конкурса, по праву могут считаться лучшими в городе. Они не только внедряют новые технологии и достигают высоких производственных показателей, но и принимают активное участие в решении общегородских вопросов. Так, руководители крупных промышленных предприятий входят в состав комитета попечителей Перми, который занимается, в том числе, решением вопросов в социальной отрасли и сфере благоустройства. Многие из предприятий-победителей вкладывают значительные средства в мероприятия по защите окружающей среды и экологические акции, привлекая пермских школьников и студентов.

В этом году при поддержке промышленных предприятий на территории Перми

было создано сразу несколько детских и спортивных площадок. В частности, при поддержке ОАО «РусГидро»-«Камская ГЭС» новые спортивные комплексы появились сразу в четырех микрорайонах Орджоникидзевского района, а по инициативе ЗАО «СИБУР-Химпром» создана детская площадка во дворе дома № 9 по ул. Норильской.

Виктор АЛЕКСЕЕВ, директор филиала ОАО «РусГидро»-«Камская ГЭС»:

– Наша компания является ежегодным участником и неоднократным победителем конкурса на лучшее предприятие города. Считаю, что такие конкурсы дают стимул для дальнейшего роста и повышения конкурентоспособности предприятий как с производственной, так и с социальной точки зрения.

Список победителей

№ п/п	Наименование предприятия	Номинация
с числом работающих до 100 чел.		
1	ООО «Химический завод фторсолей»	Химическое производство
2	ОАО «Пермглавснаб»	Строительство
3	ООО «Закамский автобус-3»	Прочие производства
с числом работающих до 500 чел.		
4	ОАО «Пермский мукомольный завод»	Производство пищевых продуктов, включая напитки
5	ООО «ЛУКОЙЛ-Пермнефтегазпереработка»	Химическое производство
6	ОАО «Морион»	Производство электрооборудования, электронного и оптического оборудования
7	ООО «Синергия-Лидер»	Производство машин и оборудования
8	Филиал ОАО «ФГК РусГидро»-«Камская ГЭС»	Производство и распределение электроэнергии, газа и воды
9	ОАО «Камская долина»	Строительство
10	ОАО «Галургия»	Научные исследования и разработки
11	ОАО «Завод железобетонных и строительных конструкций № 1»	Прочие производства
с числом работающих свыше 500 чел.		
12	ОАО «Пермский мясокомбинат»	Производство пищевых продуктов, включая напитки
13	ЗАО «СИБУР-Химпром»	Химическое производство
14	ОАО «Пермская научно-производственная приборостроительная компания»	Производство машин и оборудования
15	Филиал ОАО «МРСК Урала – Пермэнерго»	Производство и распределение электроэнергии, газа и воды
16	ООО «ГСИ-Пермнефтегазстрой»	Строительство
17	Филиал ООО «ЛУКОЙЛ-Инжиниринг» «ПермНИПинефть»	Научные исследования и разработки
18	ООО «ЛУКОЙЛ-Пермнефтеоргсинтез»	Прочие производства

▼ РЕКЛАМА

ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ

с личным автомобилем для работы ТАКСИ

- Иномарки не старше 3 лет, черного цвета
- Соблюдение законодательства
- Хороший доход



Тел. **24-76-999**

СОЦИУМ

ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ РЫНОК

Соль и сахар: скрытые враги

Все, кто следит за своим здоровьем, прекрасно знают: количество соли и сахара в рационе должно быть ограничено.

Далеко не всегда мы в состоянии оценить, сколько соли и сахара мы съедаем на самом деле, ведь подчас они прячутся в продуктах, в которых мы и не ожидаем их найти.

Большинство систем питания, направленных на похудение, предполагает отказ или резкое сокращение количества соли в рационе. Это происходит потому, что соль удерживает в организме воду, а значит, влияет на вес тела. При этом калорий в соли нет, так что на жировую прослойку этот продукт никакого воздействия не оказывает.

СПРАВКА «ПО»

По наблюдениям физиологов, современный человек потребляет в год около 5 кг соли. Норма потребности взрослого человека в натрии удовлетворяется за счет 3,3 г поваренной соли в сутки (примерно половина чайной ложки). Выполнить данную рекомендацию очень непросто, даже если полностью перестать солить пищу, потому что хлорид натрия (поваренная соль) встречается в подавляющем большинстве готовых продуктов.

В чем вся соль?

Колбасы, сосиски, сардельки и другие мясные продукты промышленного производства не стоит покупать тем, кто хочет похудеть, по многим причинам, в том числе и из-за большого содержания соли. Узнать, сколько именно соли содержится в том или ином продукте, практически невозможно, поскольку на этикетке эту информацию, как правило, не пишут, а рецепт у каждого сорта колбасы и у каждого производителя свой. Кроме того, летом в мясную гастрономию соли добавляют, как правило, больше. Ведь хлорид натрия еще и отличный консервант. Например, 3,3 г соли содержится в 100 г сосисок или



80 г копченой колбасы.

В процессе производства все сыры подвергаются посолке. От содержания соли в сыре зависит его вкус, цвет, запах и консистенция. Самые соленые сыры — рассольные, типа брынзы или сулугуни. Несильно отстают от них твердые зрелые сыры, такие как пармезан. Меньше всего соли в мягких творожных, например в рикотте. В 100 г популярного «Эдама» содержится около 40% суточной дозы соли, в таком же количестве феты — 46%, а в пармезане — целых 64%.

Суточная потребность взрослого человека в сахаре — 5 чайных ложек

Если учесть, что сыр еще и весьма жирный продукт, то приходится признать, что во время диеты от него лучше отказаться или хотя бы сократить потребление до минимума.

Желающие похудеть часто отказываются от хлеба, а если и едят, то черный. И даже не подозревают, что именно в нем самое высокое содержание соли. В некоторых видах хлеба ее столько же, сколько в упаковке чипсов. Не отстают от черного и пшеничный хлеб. Так, продовольственная корзина россиян включает 468 г хлеба

в сутки. Это количество содержит 6,3 г поваренной соли, то есть почти двойную суточную норму для взрослого человека. Кстати, соли много даже в сладкой выпечке. А питьевая сода (гидрокарбонат натрия), добавляемая в качестве разрыхлителя во многие мучные изделия, — это тот же натрий.

Полуфабрикаты, консервы и фастфуд ни с какой стороны не вписываются в концепцию здорового питания. Чтобы сделать «запретный плод» еще более аппетитным, производители не скупятся на приправы. Орешки, чипсы, сухарики буквально засыпаны солью, в одном только ломтике пиццы — около 3 г хлорида натрия, а в обычном, таком безобидном на вид, бульонном кубике — примерно 2,5 грамма «белой смерти».

Многие заправки для салатов и соусы не имеют ярко выраженного соленого вкуса, но если внимательно изучить этикетку, то становится ясно: перед нами еще один источник хлорида натрия. Чемпионами по содержанию соли можно считать кетчуп и соевый соус. Много ее и в соусе терриакки, а также готовых итальянских соусах для пасты.



Реклама в СМИ активно убеждает нас начать день с простых в приготовлении и таких полезных готовых завтраков. Между тем, количество сахара в хлопьях и мюсли буквально зашкаливает и может составлять до 50% от общего веса. Причем в продукции, которую позиционируют как детскую, эти показатели бывают самыми высокими. Кстати, и содержание соли в этих продуктах тоже достаточно велико, а калорийность сопоставима с пончиками и шоколадом.



Жизнь — не сахар

Суточная потребность в этом продукте — всего 50 г (5 чайных ложек), включая и

roscontrol.com

СПРАВКА «ПО»

В пищеварительной системе сахар распадается до глюкозы, которая всасывается в кровь. Часть глюкозы депонируется в печени в виде гликогена, а весь ее избыток превращается в жир.

то количество, которое мы съедаем, даже не подозревая об этом. Поэтому здоровое питание предусматривает полный отказ от добавленного сахара.

Булочки и печенье, конфеты и шоколад — с ними всё понятно. Но где еще можно встретить «сладкий сюрприз»?

Отказы от газированных напитков — практически аксиома для худеющих. И это абсолютно верно, ведь в обычной баночке колы содержится 9 кусочков сахара. Впрочем, заменить газировку на соки, тем более промышленного производства, тоже не лучшая идея. Ведь в стакане обычного,

даже несладкого на вкус апельсинового сока из пакетика содержится количество сахаров, эквивалентное 3-4 кускам рафинада.

От йогуртов и творожков с пониженным содержанием жира мы обычно не ждем подвоха и с удовольствием включаем в свой рацион. И напрасно! Снижение жирности в молочных продуктах делает их менее привлекательными для наших пищевых рецепторов. Чтобы воссоздать вкус и текстуру любимых лакомств, производители повышают содержание других, не всегда полезных, компонентов, включая сахар.

Большое количество сахара содержится в готовых соусах. Например, в 100 г томатного соуса — 15 г сахара, а в соусе барбекю — до 30 г в каждой стандартной упаковке. Добавляют сахар и в майонез, много его и в обезжиренных салатных заправках.



Спецпроект «Диета под контролем»

Думаете, что питаетесь правильно? Хотите похудеть? А знаете ли вы, что не все низкокалорийные продукты полезны для здоровья и подходят для диетического рациона? Во многих, казалось бы, безобидных товарах прячутся скрытый жир, сахар, а также различные не заявленные добавки.

Чтобы определить, какие именно продукты лучше всего включить в диету, Росконтроль.рф совместно с порталом Lady.mail.ru открывает спецпроект «Диета под контролем».

В рамках проекта мы проверим самые популярные продукты для здорового питания, пообщаемся с известными диетологами, спросим известных людей об их опыте похудения, покажем, как готовить простые низкокалорийные блюда на каждый день.

Присоединяйтесь к проекту и получите возможность проголосовать за одну из 15-ти категорий продуктов, а также предложить свой вариант для экспертизы.



ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВО

Первым делом — стратегия

В Кунгуре при содействии «Деловой России» предприниматели и администрация обсудили развитие города и района.

5 ноября в Кунгуре состоялась открытая стратегическая сессия по развитию города и Кунгурского района. Мероприятие можно смело назвать первым этапом разработки инвестиционной стратегии данной территории. Наличие этого документа является обязательным пунктом Стандарта деятельности органов местного самоуправления по обеспечению благоприятного инвестиционного климата, который внедряется в 13 муниципалитетах Пермского края.

Организаторы мероприятия, пермское отделение «Деловой России» и НИУ Высшая Школа Экономики (Москва), представили участникам отраслевой анализ экономики Кунгура и Кунгурского района по итогам 2009-2013 годов, а также выделили ключевые точки роста.

В рамках сессии участники провели SWOT-анализ территории, который, в частности, позволил оценить ресурсно-сырьевой, рыночный, трудовой, производственный, финансовый, научно-исследовательский, инфраструктурный потенциал территории, а также возможности межмуниципального сотрудничества и экспорта продукции и услуг.

Модератором мероприятия выступил **Илья АКИШИН**, руководитель проектов Центра региональных программ совершенствования государственного и муниципального управления НИУ Высшая Школа Экономики.

Стратегическая сессия прошла в рамках первого из цикла форумов «Территория бизнеса», которые пройдут в Прикамье до 12 декабря. Мероприятия организованы Пермским фондом развития предпринимательства по заказу министерства промышленности, предпринимательства и торговли Пермского края в рамках Всемирной недели предпринимательства. Следующий форум состоится 12 ноября в Березниках.



Дмитрий ТЕПЛОВ,
председатель Совета пермского
отделения «Деловой России»:

— *Разработка инвестиционной стратегии, пожалуй, является наиболее сложным этапом внедрения Стандарта. В рамках сегодняшнего обсуждения были сформулированы все основные положения будущей стратегии. В рамках подготовки к мероприятию эксперты оценили ежегодный объем выручки всех основных предприятий в разрезе отраслей экономики Кунгура и Кунгурского муниципального района, а также выделили наиболее значимые. Более того, специалисты оценили отраслевую структуру территории по отношению к экономике России в целом, Приволжского федерального округа и Пермского края.*

«ВЕСТНИК ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ»

Региональный уполномоченный представитель
Медиа-группа «Пермский обозреватель»

Режим работы: с 10.00 до 17.00, обед с 13.00 до 14.00 (по рабочим дням).
Прием сообщений в текущий номер прекращается по средам в 14.00.

**Требования к оформлению документов — на сайте www.vestnik-gosreg.ru
г. Пермь, ул. Пермская, 39а, тел. (342) 299-99-76**

НЕФОРМАТ

КАЛЕЙДОСКОП

Совместный проект с сайтом о творчестве AdMe.ru

Когда нет времени на флирт

В век смартфонов романтические отношения развиваются совсем не так, как раньше – свидания назначаются и отменяются намного проще, признания и отказы ограничиваются короткими фразами... AdMe.ru, конечно, ратует за живое общение, но иногда и короткая переписка может зарядить позитивом на весь день. Несколько историй...



Ежедневная газета «Пермский обозреватель». Выходит 5 раз в неделю. РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Учредитель и издатель:
ООО Медиа-группа «Пермский обозреватель»

Адрес редакции и издателя:
614000, г. Пермь,
ул. Пермская, 39а
Тел./факс (342) 299-99-76
E-mail: permoboz@permoboz.ru
Тел. факс отдела рекламы
(342) 299-99-76 доб. 331
Интернет-версия: www.permoboz.ru

ВЫХОДИТ ПЯТЬ РАЗ В НЕДЕЛЮ
Материалы, отмеченные знаком «РБ», опубликованы на правах рекламы. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации и лицензированию.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия по Приволжскому федеральному округу 29 июня 2006 года. Свидетельство ПИ № ФС18-2907

Свердловский район
Отель «Визит»
Отель «Спорт»
Центр «Кук&Кук»
БЦ «Экватор»
«Лондон лоб»
КофеШоп (Швацов, 41, Революции, 13)
Г/м «Семья», корп. 1 (3 эт.)

Газета «Пермский обозреватель» распространяется:
НИПИ «Галургия»
Ленинский район
БЦ «Екатерининский»
Ресторан «Суфра»
Г-ца «Прикамья»
Театр «У Моста»
Кафе «Джаваю»
Кафе Citrus

Органный зал
Г-ца «Урал»
Библиотека
Дом творчества
Юных
Антикафе
«Культурный диван»
Ресторан «Горький»

Ресторан «Суфра»
Кафе «Суши весла»
Редакция «ПО»
Ресторан Geese Underground Cafe
Ресторан Santabarbara
КофеШоп (Компрос, 1)

КЦ «Росток»
ТЦ «Центральный»
ТЦ «Товары Прикамья»
Г-ца «Центральная»
Г-ца Eurotel
«Макональдс» (Ленина, 45)
Г-ца «Амакс»
«Заябар»

Гимназия №11
Дзержинский район
Г-ца «Славянка»
ДКЖ
Индустриальный район
Краевая детская больница
Центр «Кук&Кук»

ОЦ «Мирный»
ТУ Минсоцзащиты
Ресторан «СССР»
Мотовилихинский район
Планетарий
Г-ца «Спутник»
М-н «Добрыня»
Ресторан «Бит Бен»
Кафе «Гранд»
БЦ на ул. Юрша

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ПОДПИСКЕ: УФРС – индекс 53431
«Урал-Пресс Пермь» – 222-01-23 (-24, 25, 26)
«Пресса-Люкс» – 278-67-76
ФГУП «Звезда» – 212-13-96, 212-93-44 (безлический расчет)

Перепечатка и использование материалов, опубликованных в газете, без письменного разрешения редакции запрещены. Мнения авторов могут не совпадать с мнением редакции. Редакция не несет ответственности за достоверность информации, представляемой на страницах газеты рекламодателями.
Отпечатано в ООО «Титолграф», 618540, г. Соликамск, Соликамское шоссе, 17. Тел. (34 253) 77-306.
Лепить офсетная.
Отпечатано с готовых оригинал-макетов.
Подписано в печать 06.11.2014.
Время подписания в печать, установленное по графику и фактическое, – 10.00. Тираж 1500 экз. Заказ № 3695

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА

Редакция

<p>Главный редактор Татьяна СОКОЛОВА</p> <p>Редактор «НеСекретно» Алексей КОЛЫШКИН</p> <p>Технический редактор «НеСекретно» Василий НОХРИН</p>	<p>Андрей ДЕРБЕНЁВ Елена НОВЫХ</p> <p>Офис-менеджер Елена ФОТЕЕВА</p>	<p>Вадим ПАНДЖАРИДИ Игорь ПЛЮСНИН</p> <p>Транспорт Егор КОЛЕСОВ</p>	<p>Технический редактор Влад МИКОВ</p> <p>Корректор Светлана КРЮКОВА</p> <p>Компьютерное обеспечение Андрей ПАРАНДОВСКИЙ</p>
---	--	--	---

АЛЬФА
Партнер газеты -
Группа предприятий «АЛЬФА»